Rok III. Lwów, kwiecień 1904. Nr. 4.

PRZEGLĄD HYGIENICZNY

ORGAN TOWARZYSTWA HYGIENICZNEGO.

Wkładki członków **4 K** rocznie i wpisowe **2 K** jednorazowo przyjmuje skarbnik Towarzystwa **Karol Sklepiński**, właściciel apteki, *Lwów — Rynek*.

REDAKTOR NACZELNY I ODPOWIEDZIALNY:
Dr. J. SZPILMAN.
ul. Kochanowskiego l. 33.
KOMITET REDAKCYJNY:
Dr. S. BĄDZYŃSKI, Dr. M. GRABOWSKI, Dr. W. LEGEŻYŃSKI i Dr. K. PANEK.

Członkowie otrzymują Przegląd hygieniczny **bezpłatnie.**
Prenumerata roczna z przesyłką:
4 K = 4 marki = 2 rub.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Adres redakcyi i administracyi: Dr. M. GRABOWSKI, ul. Kochanowskiego 33.

Jarstwo w obec nowoczesnej wiedzy.

Skreślił

Dr. Kazimierz Panek.

Potężny rozwój nauk przyrodniczych w ubiegłem stuleciu umożliwił także szybki postęp jednej z najmłodszych gałęzi nauk przyrodniczo-lekarskich — hygieny. Jeżeli naukę tę liczącą zaledwie kilka dziesiątek lat istnienia bardzo młodą nazwać musimy, to równie młodą jest i nauka o żywieniu — jeden z ważniejszych działów hygieny. Dzięki niezmordowanej pracy całego zastępu badaczy, których imiona częstokroć zaszczytnie zapisane są w dziejach naszej wiedzy, postęp tej nauki, zwłaszcza w zakresie fizyologi żywienia i składu pokarmów, okazał się nadzwyczaj wydatnym. Chociaż jednak wiele zagadnień udało się dotąd rozwiązać, niejedną ciemną sprawę wyjaśnić, to przecież wyznać musimy, iż jednego z najważniejszych pytań dotąd w stanowczy sposób nie rozstrzygnięto. Mam tu na myśli zagadnienie: jakiego rodzaju ma być pożywienie człowieka, aby ono odpowiadało bezsprzecznie najlepszym warunkom zdrowia i jego potrzeb fizycznych? Czy ma je czerpać z państwa roślin, czy zwierząt, czy też z obu pospołem? We wszelkich naszych podręcznikach dyetetyki spotykamy się stale ze zdaniem, niejako dogmatem — że człowiek jest stworzeniem »wszystkożernem (omnivor)«. Istotnego dowodu na to jednakże dotąd nikt nie dostarczył. A jakkolwiek dużo, bardzo dużo w tej sprawie pisano, wyłączając i za i przeciw całe zastępy

dowodów i faktów, to przecież wszystko to nie wytrzymuje ścisłej krytyki. Naukowej niezbitej podstawy brak.

Nic więc dziwnego, że w obec tego stanowiska ścisłej wiedzy kwestya wyłącznego żywienia roślinnego, t. zw. jarstwa (cz. wegetaryanizmu), jest dotąd ciągle sprawą żywotną i przez zwolenników tegoż (jaroszów cz. wegetaryanów) bywa gorliwie bronioną i za podstawową jedynie racyonalną dla zdrowia uznaną. Oczywiście przeciwnicy tego zapatrywania nie omieszkali znowu jak najostrzej przeciw tego rodzaju twierdzeniu wystąpić, nie z poważnymi rezultatami — lecz wprost podając w wątpliwość stan normalny umysłu i jaźni gorliwych jaroszów. Słusznie też powiada Bunge w jednym ze swoich wykładów: »Dążenia jaroszów napadnięto ze wszech stron — Postarano się naturalnie w pierwszym rzędzie obrzucić ich szyderstwem i drwinami — boć wyśmiewać to łatwiej niż myśleć — jednakowoż ściśle naukowych danych dla obalenia tych zapatrywań, ani też z drugiej strony do potwierdzenia tychże nikt dostarczyć nie usiłował.

W ostatnich dopiero latach zaznaczyć się daje stanowczy zwrot w tym kierunku, a nowe badania zwłaszcza z zakresu chemii biologicznej coraz to więcej światła rzucają na te sprawy — choć to dopiero początki.

I.

Historya jarstwa jest starą, jak dzieje ludzkości. Troska o zdrowie zmuszała już w najodleglejszych czasach człowieka do starania się o osiągnięcie jak najdogodniejszych ku temu warunków. Dobór odpowiednich pokarmów zwrócił oczywiście w pierwszym rzędzie na siebie uwagę pierwotnego człowieka. Toteż już w pismach świętych starożytnych chińczyków, egipcyan, żydów i indów znajdują się liczne przepisy co do przyrządzania i spożywania pokarmów, a między innymi nie brak i zapisków o zdrowotności żywienia roślinnego Wyczerpująco zestawiają wszelkie dane historyczne liczne pisma i rozprawy zwolenników jarstwa. Z prawdziwie mrówczą skrzętnością wyzbierali oni z kart historyi wszelkie wzmianki i fakty pozostające w jakimkolwiek związku z głoszoną przez nich ideą. Wedle nich najwybitniejszi ludzie, których imiona dzieje nam przekazują, mieli bądź to sami być stanowczymi jaroszami, bądź też ten sposób żywienia zalecać: Brahma, Zarathustra, Budha, Mahomed, Homer, Arystydes, Epaminondas, Pytagoras, Sokrates, Platon, Diogones, Numa Pompilius, Katon, Seneka, dalej w wiekach późniejszych Milton, Leibnitz, Montesquier, Voltaire, Rousseau, Franklin, Cuvier, Lamartin, jak również Byron i Shelley, J. Nowten (oczywiście nie mający nic wspólnego z genialnym uczonym tejże nazwy) i wielu wielu innych — wszyscy oni mieli być zwolennikami jarstwa.

Zestawienia te historyczne należy jednak przyjąć z wielkiem zastrzeżeniem. Gdybyśmy bowiem uważali wszystkich tych ludzi za krzewicieli jarstwa, którzy kiedykolwiek polecali z tych czy owych względów żywienia roślinne, szereg wyliczony powiększyłby się nieskończenie. — Istnieje jednak w tym wypadku pewna niezgodność z zasadniczą ideą jarstwa. »Pokarm roślinny — głoszą zagorzali zwolennicy i krzewiciele jarstwa — jest naturalnem, jedynie właściwem i najzdrowszem pożywieniem człowieka ; podtrzymuje czerstwość ciała i umysłu, jest podstawą odrodzenia zarówno cielesnego jak duchowego«. W tem znaczeniu chyba nie wielu z wymienionych myślicieli pojmowało żywienie roślinne. Polecając takowe mieli oni zazwyczaj na względzie pewne ogólno-ludzkie cele, a żywienie roślinne stanowiło najczęściej jeden ze sposobów lub przepisów, ujętych w pewne reguły, zdążające do wytkniętego przez nich celu.

Charakterystycznym przykładem takiej niezgodności z zasadniczą ideą jest n. p. takie twierdzenie wyjęte dosłownie z jednego licznych dziełek jarskich: »Pod wpływem jarstwa cała istota człowieka wkracza w nowe, czerstwiejsze i bardziej tchnące pięknem życie, co właśnie kościół miał na myśli wykazując i zalecając posty. O ile postom, jakie kościół katolicki zaleca nie można odmówić wysokiej wartości hygienicznej, to przecież nikt zdrowo myślący nie będzie utrzymywał, iż posty te mają na celu zalecanie wyłącznie pożywienia roślinnego, skoro ten sam kościół wzbraniając mięso zwierząt ssących, pozwala spożywać mięso ryb, które chyba i w oczach względnych nawet jaroszów za równorzędne uważane bywa. Posty w przepisach kościoła spełniają rolę pokuty, umartwienia — z ideą jarstwa jednak nic wspólnego nie mają.

To samo powiedzieć można o wielu z wymienionych w historyi zwolennikach jarstwa, co prawda z pewnymi wyjątkami. Weźmy po kolei kilka przykładów: Głównym krzewicielem jarstwa w starożytności miał być filozof Pytagoras, który według zapisków pozostawionych nam przez uczniów swoich, miał obok skromnego życia zalecać ściśle roślinne pożywienie, ów wielki myśliciel był więc stanowczym jaroszem! Tymczasem na podstawie wiadomości podanych nam przez starożytnych pisarzy wiemy, iż Pytagoras nie tylko nie sprzeciwiał się, ale nawet polecał spożywanie od czasu do czasu czyto mięsa kury czy też prosięcia. Zakazywał natomiast dziczyzny i mięsa znacznej części ryb, jakoteż spożywania trzewiów i gruczołów wszystkich zwierząt, gdyż uważał je za niezdrowe. Pytagoras więc, jeśli zaleca żywienie roślinne, czyni to głównie z czysto etycznych pobudek, aby zapobiedz pewnej rozwiązłości w jedzeniu i piciu i uwolnić ludzi z pod panowania wydelikaconej kuchni. Do tego samego celu, do osięgnięcia owej prostoty w życiu, zdążają i inni filozofowie, rzekomi zwolennicy jarstwa jak Sokrates, Platon, Dyogenes,

Seneka i inni. Nauka ich stanowi reakcyę przeciw zmysłowym uciechom i wyuzdanym biesiadom ich epoki. »Wystrzegaj się wszelkiej potrawy i napoju, któryby cię mógł skłonić do spożycia więcej niż głód i pragnienie wymagają. Im mniej człowiek ma potrzeb, tem bardziej zbliża się do bogów, którzy niczego nie potrzebują« — głosi Sokrates.

Przeszedłszy do nowszych czasów spotykamy ten sam motyw ujawniający się w podobnych dążeniach. Hasło Jakóba Rousseau »Powróćmy na łono natury«, a tem samem do pożywienia roślinnego, to znów pierwszy odruch przeciw zwyrodnieniu i upadkowi obyczajów, który doszedł do szczytu równocześnie z okresem najwyższego rozwoju kultury w epoce odrodzenia. To też »powrót do natury« Rousseau ma na celu nie tyle powrót do najprymitywniejszych stosunków życia ludzi pierwotnych, jak raczej ogólne umiarkowanie i powściągliwość w życiu, jednem słowem prostotę obyczajów. Przeważnie z teoretycznych względów zaleca on żywienie roślinne, jako mniej podniecające zmysły w porównaniu ze strawą mięsną w jej najróżnorodniejszych zmysłom schlebiających postaciach.

I w naszych czasach również znalazł się głos myśliciela krzewiący ideę jarstwa w tymże samym duchu. — Główny reformator — poeta Leo Tołstoj nawołując do wstrzemięźliwości zaleca między innymi żywienie roślinne — posty. »Jeżeli człowiek pości i postanawia życie bogobojnie prowadzić, winien wyrzec się zwierzęcych pokarmów, gdyż pomijając podniecające zmysły ich działanie, używanie tychże bezwzględnie za zdrożne uważać należy, albowiem pociąga ono za sobą czyn niezgodny z obyczajnością — zabójstwo — spowodowane chciwością i chęcią dogodzenia podniebieniu. Ruch jarski — to dążenie do poprawy obyczajów i do urzeczywistnienia królestwa Boskiego na ziemi« (Leo Tołstoj — Pierwszy stopień).

Zanim przyjdziemy do krytycznego omówienia jarstwa nie od rzeczy będzie wspomnieć w krótkości o powstaniu i rozwoju ruchu jarskiego w ostatnich czasach.

Początek a zarazem najwyższy rozwój obecnego ruchu jarskiego odnieść należy do drugiej połowy ubiegłego stulecia. Że ruch ten ogarnął przedewszystkiem Anglię, Niemcy i Francyę, a także i w Ameryce znalazł bardzo podatne podłoże, to łatwo zrozumieć. W obec potężnego rozwoju przemysłu i życia miejskiego żywienie staje się więcej jednostronne. Mięso uznane powszechnie za »źródło siły«, jako pokarm najwydatniejsze, bierze w codziennej strawie górę nad innymi składnikami pożywienia. Nadmierne zaś spożywanie mięsa i wynikające stąd istotne i urojone dolegliwości z łatwością mogły dać powód do naturalnego odruchu wyrażonego w ruchu jarskim. Każdy z wymienionych krajów miał swoich krzewicieli i apostołów jarstwa, którzy ideę tę niezmordowanie słowem i piórem sze-

rzyli, gromadząc w koło siebie zastępy pokaźne zwolenników. Powstało w ten sposób wcale bogate piśmiennictwo, które zwiększa się z dniem każdym. Mało tam wprawdzie znajdziemy ścisłych naukowych wywodów, nie brak jednak tu i ówdzie myśli trafnych i bystrych spostrzeżeń. Propagatorzy ci to zazwyczaj ludzie bez należytego wykształcenia przyrodniczego, przeważnie samoucy skrajnie jednostronni. Do wybitniejszych takich działaczy zaliczyć należy imiona znane poniekąd, jak Jean Anton Gleizes we Francyi, Teodor Hahn, Edward Baltzer w Niemczech, Sylwester Graham (wynalazca chleba Grahama) w Ameryce itp. U nas rozwój jarstwa w porównaniu z ruchem wymienionych krajów był stosunkowo nieznaczny, raczej sztucznie przeszczepiony. Nie brak i w Polsce wprawdzie gorących zwolenników jarstwa krzewiących bądź to w dziełkach popularnych bądź też w pismach poryodycznych (Przewodnik zdowia, Lekarz homeopata) ideę jarstwa. Zajęcia ogólnego jednak mało. Przyczyny tego upatrywać należy w odmiennych warunkach ekonomicznych raczej niż kulturalnych w porównaniu z wymienionymi krajami. Pożywienie mięsne dle niezamożnego ogółu u nas to rzecz stosunkowo droga, że nie powiem zbytkowna, na którą zbytnio pozwalać sobie nie można. Z wyjątkiem miast większych ogranicza on się przeważnie do strawy tańszej, a więc przeważnie roślinnej. Z natury więc rzeczy pożywienie przeciętnego mieszkańca zbliża się samo przez się do jarskiego, a tem samem idea czystego jarstwa mniej trafia mu do przekonania. Łatwiej daleko znachodzi ta ostatnia odpowiednie podłoże w dużych miastach, w ogniskach ruchu i przemysłu, choć tych niestety u nas jeszcze nie wiele. W sztucznych warunkach życia miejskiego, już przy miernym stosunkowo dobrobycie stara się człowiek wzbogacić swą kuchnię rozmaitością potraw; daje więc pierwszeństwo strawie mięsnej obfitującej w taką rozmaitość form i przypraw, tak różnorodnie dogadzającej smakowi, a według ogólnego mniemania siły i zdrowia przysparzającej. (C. d. n.)

XI. Międzynarodowy kongres hygieniczny i demograficzny

w Brukselli od 2. do 6. września 1903

(według sprawozdania w „Annales de hygiène publique et de médecine légale 1903)

(Ciąg dalszy).

II. Hygiena zbiorowa (dzieci, szkół, robotników).

A. Hygiena dzieci.

Karmienie noworodków (dzieci w I. roku życia).

Profesor Budin w swojem obszernem i wyczerpującem sprawozdaniu podał reguły, według których należy postępować przy kar-

mieniu osesków. Zasady te z zakresu hygieny dzieci zasługują na jak największe rozpowszechnienie i wprowadzenie w praktykę.

1. Karmienie w pierwszym roku. — Osesek dowinien być karmiony w sposób naturalny tj. piersią matki. Jeżeli pierś matki nie wystarcza, można uciec się do karmienia mieszanego, karmienie zaś sztuczne należy stosować tylko w razie niemożności karmienia naturalnego. Karmienie gęstemi zbitemi pokarmami powinno być stanowczo wykluczone.

A. Karmienie piersią.

Dziecko ma być w ciągu dnia przykładane do piersi co dwie godziny; następnie stosownie do wieku co 2 ½ lub co 3 godziny; w nocy zaś należy karmić raz lub dwa. Ssanie powinno trwać średnio 10 do 15 minut. Karmienie piersią może być szkodliwem, jeżeli dziecko ssie za wiele lub też jeżeli znajduje za mało pokarmu.

W pierwszym wypadku następuje przekarmienie, odchody będą częste, wodniste, barwy zielonawej a niekiedy śluzowe. Występują też wymioty tj. cofanie się mleka. Przy przekarmieniu przybywa dziecko początkowo znacznie na wadze, później zaś następuje w rozwoju zastój i zmniejszanie się ciężaru ciała. Próby z ważeniem oseków przed i po karmieniu wykazały, że oseski trawią znaczne ilości mleka nieraz po kilku minutach. W takich przypadkach należy przestrzegając zwykłe pory karmienia, skracać czas trwania tegoż do 5, 3 a nawet 2 minut. W ten sposób odżywienie zwolna się normuje, zaburzenia wszelkie ustępują, odchody stają się prawidłowe a dziecko zaczyna przybywać na wadze.

W drugim zaś przypadku, odżywienie dziecka jest niedostateczne, matka bowiem albo nie ma dość mleka, albo jej mleko nie jest dosyć pożywnem. Odchody są wtedy skąpe a dziecko na wadze traci. W takim razie trzeba się postarać o mamkę lub zastosować karmienie mieszane.

B. Karmienie mieszane.

Jeżeli matka nie ma dosyć mleka daje się dziecku 20 lub 30 gramów mleka wyjałowionego (sterylizowanego) dobrej jakości. Dziecko trawi bardzo dobrze taką mieszaninę dwóch rodzajów mleka, a matka nie będąc zmuszona zbyt często przysadzać dziecko do piersi, dostaje zwolna coraz więcej pokarmu, tak iż nieraz może później sama wykarmić dziecko. Przeciwnie, jeżeli jest za mało pokarmu u matki, należy dawać dziecku stopiowo coraz więcej mleka krowiego.

C. Karmienie sztuczne.

Do karmienia sztucznego nieraz koniecznego, najlepiej używać w pierwszych tygodniach mleka oślicy, poźniej zaś mleka krowiego. Karmienie mlekiem kozy okazało się w niektórych krajach bardzo odpowiedniem.

Dla karmienia dzieci w wieku od 3—4 miesięcy zaleca się używać na każdy kilogram wagi dziecka po 100 gramów mleka czystego, sterylizowanego, zawierającego 37 do 38 gramów tłuszczu.

W ostatnich dwóch lub trzech miesiącach pierwszego roku dobrze jest dodawać do mleka trochę mąki pod formą lekkiego kleiku.

2. Karmienie w drugim roku. — Karmienie naturalne powinno trwać możliwie najdłużej; przyczem należy podawać kleiki sporządzone z mąki i mleka. W ten sposób można zwolna doprowadzić do odłączenia od piersi.

Jeżeli dziecko nie jest karmione piersią, należy je w podobny sposób żywić z końcem 1-go roku, zwiększając tylko porcye kleików, które się przyrządza coraz gęstsze. Pauzy karmienia powinny być coraz dłuższe.

Co do ilości potrzebnego mleka, to dla dzieci ważących 10, 11 i 12 kilogramów nie potrzeba więcej jak 1000 do 1500 gramów, rozumie się wraz z mlekiem użytem do przyrządzenia kleików mącznych.

To są główne zasady karmienia noworodków, z którymi należałoby zaznajomić ogół a zwłaszcza zachęcić matki do stósowania tychże w praktyce. Prof. Budin zgodnie z wszystkimi hygienistami sądzi, że w zakładach położniczych powinno się udzielać potrzebnych wskazówek matkom co do odżywiania i ważenia oseskόw.

Z drugiej strony, według Dr. Clerfayt'a (z Mons) pożądanem by było pouczanie dziewcząt w tym kierunku we wszystkich szkołach żeńskich, począwszy od najniższych.

Dr. Heubner (z Berlina) zwrócił uwagę na stanowczo niedostateczną opiekę prawną nad dziećmi nieprawego łoża i potrzebę ustawodawczego uregulowania stosunków dzieci nieślubnych.

Po wyczerpującej dyskusyi Kongres w uznaniu, że odżywianie mamek winno być przedmiotem ciągłej baczności ze strony sfer kompetentnych, wyraził życzenie:

1. Aby administracye zakładów publicznych i towarzystw dobroczynnych starały się wszelkimi możliwymi sposobami wprowadzić w życie instytuty dla mamek pod kierownictwem lekarskim;

2. Aby dla dziewcząt, począwszy od szkół średnich, a zwłaszcza w szkołach gospodarczych zaprowadzono specyalne wykłady hygieny dzieci.

3. Ażeby we wszystkich gminach wręczano interesowanym w dzień ślubu a potem przy zgłoszeniu urodzin dziecka odpowiednie pouczenie o żywieniu i hygienie noworodków. W pouczeniu tem należy zaznaczyć z naciskiem, że karmienie piersią przewyższa wszystkie inne sposoby żywienia oseskόw.

B. Nadzór szkolny.

W ciągu dyskusyi, zwrócił Dr. J. Moor uwagę, że w Brukseli znajduje się około 20% dzieci nie mogących korzystać w odpowiedni sposób z nauki a to z rozmaitych przyczyn jako to: z powodu wad dziedzicznych, złego otoczenia, braku środków do życia etc Trzebaby dla tych dzieci moralnie zaniedbanych, które żenują inne dzieci i często kończą w domach poprawy, urządzić osobne szkoły ze specyalnym programem naukowym.

Moor jest zdania, że celem zaznajomienia ogółu ze zdrowemi zasadami hygieny, koniecznem jest, aby nauczyciel był hygienistą. Należałoby zatem urządzać na uniwersytetach obowiązkowe kursa hygieny dla przyszłych profesorów i kandydatów na przyszłych lekarzy szkolnych i inspektorów lekarskich.

Program szkół normalnych powinien zostać zmodyfikowany w tym duchu, iżby nauczyciele mogli zapoznawać dzieci z zasadami hygieny.

Następnie Kongres wyraził życzenie, aby nadzór lekarski i hygieniczny szkół, wykonywany przez kompetentny personal, obejmował:

1. Nadzór i zdrowotność lokali szkolnych;

2. Zapobieganie chorobom zakaźnym;

3. Peryodyczne i częste badanie prawidłowego funkcyonowania narządów i regularnego wzrostu organizmu oraz władz intelektualnych dziecka;

4. Racyonalne wychowanie fizyczne;
5. Umiejętne zastosowanie kształcenia umysłu przez pedagogów do indywidualnych zdolności fizycznych dziecka oraz naukę i wychowanie sanitarne dziecka.

C. *Mieszkania robotników.*

Co do mieszkań robotników przedstawione zostały Kongresowi następujące wnioski.

Interwencya władz:

1. W wypadkach dotyczących budowy mieszkań zdrowych, przeznaczonych dla ubogiej ludnośei robotniczej: *a)* interwencya pośrednia: ulatwienia fiskalne, złagodzenie odpowiednie przepisów policyi budowlanej etc.; *b)* interwencya bezpośrednia: udział w przedsiębiorstwach budowlanych; budowanie przez gminy i wznoszenie zakładów dobroczynnych; wywłaszczanie ogólne lub indywidualne.
2. Ustanowienie warunków hygienicznych co do lokali (starych i nowych) przeznaczonych na mieszkania dla uboższych klas robotniczych oraz przepisów co do czystości i porządku wymaganych od lokatorów;
3. Dozór nad temi mieszkaniami.

Pośrednia interwencya władz publicznych we Francyi, przedstawia się według Duformantelle'a pod formą ułatwień fiskalnych, uwolnienia od podatków i ułatwień w płaceniu tychże, ulg fiskalnych na korzyść przedsiębiorstw dla mieszkań robotniczych, ułatwień w zmianie własności.

Bezpośredniej interwencyi departamentów i gmin nie ma we Francyi, wprawdzie zarządy departamentów zachęcają do tworzenia związków dla budowy mieszkań robotniczych, ale ani rząd, ani gminy nie wspierają finansowo takich przedsiębiorstw i same też nie budują takich mieszkań.

Sekcya VI. uchwaliła w końcu następujące wnioski przyjęte przez Kongres co do mieszkań dla klasy robotniczej.

Obowiązki publicznych władz:

1. Ułatwiać budowanie tanich, zdrowych mieszkań dla klas robotniczych głównie przez ulgi podatkowe i inne środki umożebniające tani kredyt na te cele.
2. Dążyć do polepszenia warunków mieszkań dla klas ubogich.

Pożądanem jest, ażeby władze miejscowe i zakłady dobroczynne wpływały bezpośrednio na budowę tanich mieszkań;

3. Zobowiązać zarządy gmin do wydawania odpowiednich przepisów odnoszących się do zdrowotności mieszkań;
4. Zorganizować sanitarny nadzór mieszkań, niezależnie od władz miejscowych;

Uzdrowotnienie mieszkań zajmowanych obecnie przez klasy ubogie jest kwestyą ważniejszą od budowania nowych budynków.

Rząd powinień wydać i wprowadzić w życie rozporządzenia i przepisy obowiązujące w tym względzie.

Pożądanem byłoby wreszcie, aby się pod kierownictwem ludzi wpływowych zawiązywały Towarzystwa mające na celu ulepszenie pod względem zdrowotnym istniejących mieszkań.

O kanalizacyi m. Lwowa

(z 1 tablicą projektowanej sieci kanalizacyjnej)

napisał

Józef Zarzycki,

Dypl. inżynier cywilny i inż. m. Urzędu budowniczego.

(Ciąg dalszy).

Doniosłą sprawę oczyszczania ścieków z kanalizacyi miasta Lwowa zabezpieczył niejako projekt Wydziału krajowego, dotyczący regulacyi Pełtwi i jej dopływów.

Z regulacyą Pełtwi nawiązano bowiem nawadnianie znacznych obszarów pól i łąk, a tem samem ułatwiono właściwe wprowadzenie w życie urządzeń mających na celu zużytkowanie ścieków z kanalizacyi zupełnej.

Projekt Wydziału krajowego przedstawia więc logiczne uzupełnienie kanalizacyi Lwowa — ułatwia racyonalne przeprowadzenie tejże, interesy miasta poważnie uwzględnia — zasługuje przeto na usilne poparcie ze strony Gminy miasta Lwowa.

Dla uzasadnienia powyższego projektu dodajemy następujące załączniki:

Stosunki zaludnienia i zabudowania miasta Lwowa.

Tom III. Wiadomości statystycznych z miasta Lwowa podaje następujące dane:

Ilość mieszkańców miasta:

w r. 1795	—	38.749	mieszkańców
„ 1850	—	68.320	„
„ 1869	—	87.109	„
„ 1880	—	103.422	„
„ 1890	—	119.352	„
„ 1896	—	128.372	„

a wraz z armią wynoszącą podówczas 8591 ludzi, ostatni spis ludności z dnia 15. października 1896 r. wykazuje ilość mieszkańców 136.963.

W poszczególnych dzielnicach zaludnienie przedstawia się jak następuje:

	w r. 1890	w r. 1896
Śródmieście	15.775	15.944
I. Dzielnica	25.291	28.005
II. „	41.504	45.244
III. „	21.771	22.683
IV. „	15.032	16.469
Razem	119.352	128.372

Z powyższych danych wynika, że w ostatnim zanotowanym 6-cio letnim okresie przy wzroście ludności w ilości 128.372—119.352= 9020 głów, przybyło mieszkańców:

w śródmieściu		190
„ I. dzielnicy		2.714
„ II.	„	3.740
„ III.	„	912
„ IV.	„	1.464
Razem		9.020 głów,

czyli w stosunku procentowym zaludnienia wzrost ludności wynosił:

w śródmieściu		1·20%
„ I. dzielnicy		10·74 „
„ II.	„	9·01 „
„ III.	„	4·18 „
„ IV.	„	9·73 „
a razem w całem mieście		7·55 „

przeto na przeciętny ogólny przyrost jednoroczny, wynoszący:

$\frac{7 \cdot 55}{6} =$ . . . . 1·25%

przybywa w śródmieściu		0·2 „
„ I. dzielnicy		1·78 „
„ II.	„	1·50 „
„ III.	„	0·69 „
„ IV.	„	1·62 „

Największy więc przyrost ludności wykazują dzieln.: I. IV. i II.

Stosunki zabudowania w mieście Lwowie przedstawia poniższe zestawienie ułożone z urzędowych źródeł katastru za r. 1890.

Wyszczególnienie	Ilość mieszkańców	Cała powierzchnia dzielnicy w *ha*	Wielkość powierzchni w *ha*			Na 1 mieszkańca wypada w przecięciu *m* □			
			zabudow.	ulic i placów	pola i ogrody	pow. zabud.	dróg i placów	pól i ogrodów	Razem
Śródmieście	15.754	34·4867	15·0608	19·4259	—	9·5	12·3	—	21·8
I. Dzielnica	25.291	1425·3586	66·0313	55·5911	1303·7362	26·1	21·9	515·4	563·5
II. Dzielnica	41.504	839·0317	75·2021	53·9028	709·9268	18·1	12·9	171·0	202·1
III. Dzielnica	21.771	343·3830	27·8736	31·9253	283·5841	12·8	14·6	130·2	157·7
IV. Dzielnica	15.032	522·3397	34·8898	26·3645	461·0854	23·2	17·5	306·7	347·4
Razem	119.352	3164·5997	219·0576	187·2096	2758·3325				
			406·2662						
			3164·5997						
W całem mieście na 1 mieszkańca						18·3	15·6	231·2	265

Z poprzedniej tablicy zestawia się następujące porównanie:

Gęstość zaludnienia.

Wyszczególnienie	Ilość mieszkańców na I *ha* w stosunku do:		
	pow. zabud.	dtto wraz z ulicami	całej powierzchni wyszczególnionej
Śródmieście . .	1046	457 właściwa gęstość zaludnienia	457
I. Dzielnica . .	398	208	17
II. „ . .	552	322	49
III. „ . .	781	364	63
IV. „ . .	430	245	28

W stosunku do śródmieścia, gęstość zaludnienia wynosi więc procentowo:

Śródmieście	. .	100 %
III. Dzielnica	. .	79·6 „
II. „	. .	70·4 „
IV. „	. .	53·6 „
I. „	. .	45·3 „

czyli w okrągłych liczbach od 100% do 50%.

Do obliczeń ilości normalnych ścieków do odprowadzenia, przyjęto gęstość zaludnienia w stosunku 500, 400 i 300 mieszkańców na 1 *ha* zabudowanej powierzchni. C. d. n.

SPRAWOZDANIA I STRESZCZENIA.

Sandor. **Sprawa zakładów leczniczych alkoholików.** *(Zur Trinkerheilstättenfrage. Deutsche medicinische Wochenschrift. 1901. Nr. 37.)*

Autor zestawiając obecnie istniejące w Niemczech lecznice dla alkoholików przedstawia ich małą ilość w stosunku do znacznej liczby pijaków. Zwłaszcza nader mało istnieje zakładów przeznaczonych na leczenie ubogiej ludności, wśród której tak bardzo nałóg ten się szerzy. Chcąc tamę opilstwu położyć, radzi autor urządzanie mniejszych zakładów, pozostających pod kierunkiem doświadczonych abstynentów. Większe natomiast publiczne zakłady lecznicze powinny być pod kierunkiem lekarzy. Zakłady te nie powinny być jednakowoż przytuliskiem i opieką dla wszelkiego rodzaju alkoholików, lecz wyłącznie lecznicami dla tych chorych, u których można się spodziewać wyleczenia, a którzy dobrowolnie leczeniu się poddadzą.

E. de Laverenne. **Związek między alkoholizmem a gruźlicą.** *(Annales d'hygiène publique 1901 marzec).*

Pracę tę należy uważać jako próbę przedstawienia zależności gruźlicy od alkoholizmu, aniżeli jako dowód na to.

Wprawdzie autor przedstawia cały szereg departamentów (powiatów) we Francyi, w których ilość wypitego alkoholu stoi w arytmetycznym stosunku do liczby zmarłych na gruźlicę, jednakowoż twierdzenie to zdaje się być za śmiałem wobec nie uwzględnienia innych ważnych czynników. Opierając się na pewnej liczbie przypadków z własnej praktyki gruźlicy u pijaków i ich rodzin stara się autor twierdzenie swoje udowodnić i kończy swoją pracę szeregiem rad i wskazówek mających na celu zwalczania alkoholizmu a przez to i gruźlicy.

Dr. E. Wajgel.

KRONIKA.

* **Jubileusz.** Redaktor i założyciel naszego czasopisma Prof. Dr. Józef Szpilman obchodził dnia 19. marca b. r. zdala od kraju jubileusz 25-letni doktoratu medycyny oraz działalności naukowej.

* **Przewodnik po wszystkich polskich zdrojowiskach.** Nakładem «Przeglądu zdrojowego«, Kraków Starowiślna 2, wyjdzie pod powyższym tytułem to compendium balneograficzne, w którem będą pomieszczone opisy dokładne urządzeń leczniczych, hygienicznych, sanatorya, pensyonaty i t. p. wyczerpujące wiadomości informacyjne, redagowane u samego źródła t. j. przez lekarzy zdrojowych.

Całe dzieło będzie drukowane w kolorach a winiety i ozdoby do klisz zamówione zostały u naszych artystów malarzy.

Przewodnik będzie bezpłatnie każdemu członkowi zjazdu doręczony, pozostałe zaś egzemplarze pójdą w ruch księgarski.

Redakcya prosi wszystkie zarządy zdrojowe i klimatyczne, jakoteż właścicieli prywatnych will i sanatoryów, hoteli i pensyonatów i t. p. o szybkie zgłaszanie się we własnym interesie.

* **Odroczenie X. Zjazdu lekarzy i przyrodników polskich.** Z powodu wojny na Wschodzie i powołania na plac boju znacznej liczby lekarzy Polaków z Królestwa, którzy podczas Zjazdów dostarczali największego kontyngentu uczestników, Wydział gospodarczy widział się zniewolonym odroczyć tak zjazd jak i połączoną z nim wystawę przyrodniczo-lekarską i hygieniczną na czas nieograniczony.

* **Muzeum hygieniczne we Lwowie.** Na posiedzeniu Rady miejskiej w d. 20. marca b. r. uczynił Radny Dr. Józef Szpilman wniosek założenia we Lwowie muzeum hygienicznego i umieszczenia go w nowem muzeum przemysłowem. Miasto Lwów brało zawsze udział we wszystkich krajowych i pozakrajowych wystawach; w r. 1894 podczas wystawy krajowej we własnym pawilonie przedstawiło wyniki swoich usiłowań co do uzdrowotnienia miasta. Wszystkie te plany, okazy, grafikony przedstawiające wpływ asanacyi na zmniejszenie się chorobliwości i śmiertelności po każdej wystawie leżą w biurach, niszczą się i na każdą wystawę muszą być na nowo przygotowywane, co z niemałą stratą czasu i znacznym wydatkiem pieniężnym jest połączone. Miasto Lwów w ostatniem dziesięcioleciu tak wiele epokowych dzieł dokonało — jak wodociągi, rzeźnia wzorowa, nowe hygienicznie urządzone szkoły z łazienkami itd., że musi być z tych inwestycyi dumnem. Zebrać te wszystkie plany i okazy, które niewątpliwie dzięki ofiarności prywatnej mnożyć się będą, w jednem miejscu i wystawić je na widok publiczny dla pouczenia i informacyi publicznej, to jest celem przyszłego muzeum hygienicznego.

* **Łazienki ludowe we Lwowie.** Radny Jan Solecki, dyr. szkoły lud. im. Konarskiego wydał broszurkę p. t. »Rzecz o łaźni ludowej« poświęconą Radzie miejskiej.

W pracy swej wylicza autor niektóre ludowe zakłady zagraniczne, zestawia rachunkowo koszta ich budowy i dochody, zaznaczając wyraźnie, że opłata za kąpiele ma być bardzo niską lub też nie ma być wcale pobieraną od osób zupełnie ubogich, a równocześnie wskazuje, iż z kąpieli tych mają korzystać najszersze warstwy społeczne, jakoto: uczniowie szkół publicznych, rzemieślnicy, wojskowi, robotnicy wszelkich zawodów itp. Bardzo zajmująco przedstawia się tło historyczne. Autor udowadnia, że kąpiele a szczególnie łaźnie były od najdawniejszych czasów na całym obszarze ziem polskich rozpowszechnione. Rozprawę swoją kończy p. Soleski wezwaniem do szerokiego a ofiarnego ogółu, aby zechciał dopomódz w urzeczywistnieniu pożytecznej myśli. Wreszcie zaznacza autor, że p. Hipolit Śliwiński, architekt i radny miejski, ofiarował się bezinteresownie zająć się techniczną stroną instytucyi, a równocześnie wyraża nadzieję, że Rada m. Lwowa poprze to dzieło tak materyalnie jak i moralnie.

* **Pierwszy lekarz na Bukowinie.** Dr. Michał Lewicki asystent sanitarny objął z polecenia tamtejszego Rządu prowizorycznie czynności lekarza szkolnego przy szkołach średnich w Czerniowcach. Do obowiązków tego lekarza należy nadzór sanitarny budynków szkolnych i klas, badanie uczniów co do wad i ułomności utrudniających uczniom studyum, przedkładanie wniosków celem usunięcia wszelkich szkodliwości, na jakie uczniowie mogliby być narażeni i zapobiegania rozszerzenia się epidemii, wydawania opinii przy sprawianiu ławek, tablic i innych sprzętów szkolnych. Badania wszelkie ze strony tego lekarza są bezpłatne. Jest on doradcą dyrekcyi w sprawach hygienicznych, bierze udział na konferencyach nauczycielskich, na których ma prawo przedkładać wnioski i czynić uwagi. Protokół tych posiedzeń ma być przedkładanym Władzy. Dodać należy, iż w Kornenburg pod Wiedniem lekarze funkcyonują przy szkołach średnich z tym samym zakresem działania. Nie wątpimy, że próby te korzystnie wypadną i że instytucya lekarzy szkolnych się rozwinie.

* **Z c. k. krajowej Rady zdrowia.** Na IX. posiedzeniu w dniu 20. października następujące sprawy były przedmiotem obrad względnie uchwał:

1. Powzięto uchwałę w sprawie rekursu przeciw orzeczeniu rady honorowej Izby lekarskiej wschodnio-galicyjskiej.

2. Wydano opinię co do pomnożenia aptek w mieście Krakowie i w powiatach śniatyńskim, kosowskim i strzyżowskim.

3. Wydano opinię w sprawie budowy szpitala powszechnego w Zaleszczykach.

4. Przedstawiono kandydata na udzielenie koncesyi na aptekę w Tartakowie, w pow. sokalskim.

5. Wyrażono opinię w przedmiocie zmiany taksy za leczenie w szpitalu powszechnym w Białej.

Na posiedzeniu X. d. 3. listopada 1903 c. k. krajowej Rady zdrowia następujące sprawy były przedmiotem obrad względnie uchwał:

1. Wydano opinię w sprawie nowego umieszczenia szpitala izraelickiego w Przemyślu.

2. Przedłożono opinię w sprawie dodatkowych zmian i adaptacyj w szpitalu powszechnym w Jarosławiu.

3. Powzięto uchwałę w sprawie rzeźni drobiu w Wieliczce.

4. Wydano opinię w sprawie stworzenia prywatnego domu dla rodzących kobiet w Stanisławowie.

5. Powzięto uchwałę w sprawie projektowanego zakładu dla wyrobu różnych szczepianek w Krakowie.

6. Przedstcwiono opinię w sprawie podwyższęnia taksy leczenia w szpitalu powszechnym w Brodach.

7. Przedstawiono kandydata na posadę docenta hygieny i somatologii w seminaryum nauczycielskiem w Tarnowie.

8. Powzięto uchwałę co do utworzenia samoistnego okręgu sanitarnego w mieście Busku, w pow. Kamioneckim.

9. Wydano opinię w sprawie przeniesienia siedziby lekarza okręgowego z Dobromila do Nowego Miasta.

Na pierwszem posiedzeniu r. 1904 następujące sprawy załatwiono:

1. Przedstawiono kandydatów na opróżnioną posadę c. k. weterynarza powiatowego.

2. Wydano opinię w sprawie utworzenia nowego okręgu sanitarnego w Jedliczu, w pow. krośnieńskim i w Ołpinach, w pow. jasielskim.

3. Powzięto uchwałę co do podwyźszenia taksy szpitalnej w szpitalu powszechnym w Krośnie.

4. Powzięto uchwały w sprawie pomnożenia aptek w powiecie mościskim, czortkowskim, przemyskim i tłumackim.

5. Wydano opinię w sprawie przyjmowania chorych, dotkniętych błonicą na klinikę chorób wewnętrznych we Lwowie.

6. Wydano orzeczenie w sprawie zmian terytoryalnych w okręgu sanitarnym wielkoockim, w pow. jaworowskim.

7. Wydano opinię w sprawie przeniesienia siedziby lekarza okręgowego z Uściaryk do Hryniawy, w pow. kosowskim.

* **Hygiena i bezpieczeństwo służby kolejowej.** Ze złego i niedokładnego spełnienia obowiązku przez służbę kolejową wynikające nieszczęścia zagrażają jadącej publiczności. Wszystko więc, co temu zapobiega, intesuje żywo cały ogół ludności, niedziw więc, że społeczeństwo ma prawo domagać się najlepszych urządzeń kolejowych i wglądać w wewnętrzne służbowe stosunki personalu kolejowego. We Francyi na 16.807 uszkodzonych uległo nieszczęściu 4.899 osób nie należących do służby kolejowej.

Śledząc przyczyny nieszczęśliwych zderzeń i przypadków na kolejach oraz ilość chorych wśród służby kolejowej przekonujemy się, że w pierwszym rzędzie szukać trzeba tej przyczyny w znużeniu cielesnem i duchowem przeciążonej ciągłą a natężającą pracą służby kol. Bo i cóż znaczy wypoczynek 12 godzin, jeżeli służba na kolejach naszych trwa 12—16 godzin a nawet dłużej — ile razy i ten czas przedłużonym bywa zajęciami pozasłużbowemi? Stąd też pochodzi brak energii, niechęć do pracy i senność tak często występujące objawy znużenia u tej kategoryi służby ruchu. Nie potrzeba zaś wyświetlać, jakie w tem tkwi dla podróżnych niebezpieczeństwo.

Personal przy pociągach bywa narażonym jeszcze więcej na niebezpieczeństwa i różne nerwowe schorzenia. Prof. Hirt wymienia następujące momenty jako najszkodliwiej działające: 1. ciągłe wtrząśnienia; 2. natężenie wzroku i słuchu nieustanne; 3. przeciągi; 4. zmiany temperatury; 5. zabójcze gazy, wyziewy i kurz. To też w kilku godzinach ulegają ludzie ci wyczerpaniu a często zdarzające się u nich osłabienia, przyspieszenie tętna w czasie jazdy, nudności, bole w łydkach i kolanach, wzmożone pragnienie, zawroty i t. d. wpływają ujemnie na stan ich zdrowia.

Sam prof. Hirt po odbytej $7^1/_2$ godzinnej jeździe na lokomotywie uczuł takie znużenie, jakby jechał 24 godzin we wygodnym przedziale.

Słusznie też — czytamy w Zeitschrift für Gewerbehygiene — domagać się należy w imieniu podróżującej publiczności, aby tak jak we Francyi czas pracy służby kolejowej był skróconym i aby służba kolejowa miała zabezpieczone na stacyach czyste i zdrowe miejsca wypoczynku i bezpłatną kąpiel zwłaszcza na stacyach wielkich.

* **Projekt rozporządzenia wykonawczego do ustawy** z dnia 30. czerwca 1900 r. o zwalczaniu ogólnie niebezpiecznych chorób przedłożono do uchwalenia pruskiej izbie posłów. W całej osnowie znajdujemy go w czas. Gesundheit T. XVIII. Z. 10. Do chorób, których przypadki zachorowania względnie śmierci mają być zgłaszane, należą: trąd, cholera, dur osutkowy, dżuma, ospa, błonica, nagminne zapalenie opon mózgowych i rdzenia, gorączka poporodowa, jaglica, gruźlica płuc i krtani (gdy zmienia chory pomieszkanie), tyfus powrotny, czerwonka, płonica, kiła, rzerzączka, wrzód miękki (jeżeli rozchodzi się o protstytutki), dur brzuszny, wąglik, nosacizna, wścieklizna, zatrucie mięsem, rybami lub wyrobami masarskimi, włośnica i każdy przypadek budzący podejrzenie gorączki poporodowej, tyfusu powrotnego, duru lub nosacizny. Obowiązek donoszenia ustnie lub pisemnie ciąży kolejno na: 1. lekarzach wezwanych; 2. przełożonym domu; 3. każdej osobie zajętej przy chorym; 4. każdym, w którego domu zaszedł przypadek; 5. oglądaczach zwłok. Co do kiły, rzerzączki i wrzodu miękkiego u podoficerów i żołnierzy ma być zawiadomioną komenda wojskowa. Przełożeni zakładów mają obowiązek donoszenia o przypadkach w zakładach leczonych względnie zaszłych.

* **Powietrze leśne.** Z spiekoty miast, z żaru słonecznego przenieść się do chłodnego, zacisznego i ocienionego lasu — co za dobrodziejstwo. Nie ma tu osłabiającej nerwy duszności. Las więc jest w gorącej porze roku najlepszem i najzdrowszem miejscem pobytu dla osób wrażliwych, słabowitych i ozdrowieńców. Ale i zażywni, otyli, pełnokrwiści znajdą tu odświeżenie i ochłodę. Wprost zbawiennie działa ciemna zieleń leśna na oczy natężone, słabe i chore. W lesie odgrywa wielką rolę parowanie wielkich mas wody z liści i umiarkowana wilgotność powietrza. Według badań naukowych wyparowuje jeden dąb z 700.000 liśćmi w okresie wegetacyi od 18. maja do 25. października 120.000 klgr. wody t. j. w 24 godzinach ogromną ilość wody, do 750 litrów. Wszystkie drzewa, krzaki, mchy, paprocie i t. d. działają tu jak zbiorniki oddające powietrzu wodę wessaną z ziemi i deszczu. Wilgotność ta tworzy dobroczynny kontrast w przeciwstawieniu do powietrza na wolnych przestrzeniach wysuszającego przy oddechaniu błony śluzowe ust i nosa.

Las chroni zarazem od zmiennych prądów powietrza. Różnice temperatury dzienne i nocne, wahania dniowe, są w lesie mniejsze niż na polu, zmiany pogody nie tak nagłe i znaczne. Właśnie ta jednostajna i więcej uregulowana ciepłota ma wielkie znaczenie dla ludzi słabych i chorowitych nawet w innych porach roku, na co się jeszcze mało zwraca uwagi. W jesieni i zimie, gdy panują ostre wiatry, zwłaszcza wschodnie, przechadzki w lesie byłyby bardzo wskazane.

Znaczenie hygieniczne lasu podnosi nadzwyczajną czystość powietrza, wolnego od dymu, sadzy, par i innych szkodliwych gazów zatruwających powietrze miast. Liczne gałęzie i liście działają tu jak filtry zatrzymujące pył i bakterye. Przez wiatr wzniesiony pył z gościńców, dróg odbija się od liści drzew i krzaków — a w samym lesie nie może się utworzyć żaden proch, bo wiatry wieją tu słabe, a ziemia pokrytą jest wilgotny, zbitym pokładem liści, mchu i t. d. Jak cenne jest takie powietrze wolne od pyłu i bakteryi, bogate w ocan dla naszego zdrowia, dla ludzi dotkniętych chorobami płuc i gardła. Miliony liści wytwarzają pod wpływem światła słonecznego wielkie ilości tak potrzebnego dla ludzi tlenu używając szkodliwy dla nas bezwodnik węglowy. Tak często w lecznictwie stosuje się tlen — a tymczasem przyroda podaje nam w wielkiej obfitości w lesie ten elixir życia zmieszany z różnymi olejkami eterycznemi; powietrze takie zmusza nas do głębszych oddechań, płuca się rozszerzają, siły życiowe wzmacniają, używajmy więc pobytu w lesie.

Od 1. Marca b. r. Przegląd hygieniczny wychodzi co 1-go każdego miesiąca.

Od Administracyi. Uprasza się o odnowienie przedpłaty i nadsyłanie wkładek na ręce skarbnika K. Sklepińskiego, właśc. apteki. Lwów. Rynek.

TREŚĆ:

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.